

Гилёва Н.Л.

ДИРЕКТОР

М.П. *Гилёва Н.Л.*

День 9

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	235/21	6,24	6,47	30,09	203,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	75/21	2,56	2,61	0,00	33,73
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/21	2,90	2,50	14,78	93,22
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400</b>		<b>13,22</b>	<b>11,74</b>	<b>54,71</b>	<b>377,39</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	501/21	0,00	0,00	11,50	46,00
<b>Итого по подменю:</b>	<b>100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>46,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПР-ВА)	50	150/21	0,06	0,24	0,39	3,90
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	95/21	1,36	3,72	8,98	74,81
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	350/21	8,88	11,20	15,63	198,86
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	256/21	4,89	4,86	31,20	188,15
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	496/21	0,61	0,25	17,68	75,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	574/21	3,90	0,70	18,65	96,50
<b>Итого по подменю:</b>	<b>690</b>		<b>21,48</b>	<b>22,63</b>	<b>102,73</b>	<b>700,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПРЯНИК	30	581/21	1,17	9,18	18,75	162,30
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	470/21	5,20	5,00	24,40	163,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	82/21	0,72	0,72	17,64	79,92
<b>Итого по подменю:</b>	<b>410</b>		<b>7,09</b>	<b>14,90</b>	<b>60,79</b>	<b>405,62</b>
<b>УЖИН</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	282/21	12,93	6,16	43,76	282,22
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	406/21	1,31	2,61	8,20	61,59
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/21	0,00	0,00	9,98	39,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	573/21	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого по подменю:</b>	<b>450</b>		<b>18,04</b>	<b>9,17</b>	<b>86,54</b>	<b>500,93</b>